

# «Gelenke richtig bewegen und lindernd pflegen» «Semover endretg e tgrirar ils mals dallas giugadiras»

**Disentis/Mustér, Dienstag, 17.03.2026, ab 17 Uhr**



**Disentis/Mustér  
Dienstag,  
17. März 2026  
Jetzt anmelden:**

info.sgfl@rheumaliga.ch  
und Tel. 081 302 47 80 oder  
beratung.ragaz@rheumaliga.ch  
und Tel. 081 511 50 03

## **Türöffnung, ab 17 Uhr: Fachvortrag «Gelenke richtig bewegen, fit und standfest bleiben sowie chronische Schmerzen vermeiden».**

Die Referate werden vom Gesundheitsamt Graubünden unterstützt. Die Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga referiert zu folgenden Themen: «Was ist Rheuma? Was können Sie selbst zuhause beitragen, um Gelenke richtig zu bewegen und chronische Schmerzen zu vermeiden? Wie können Sie Ihre Muskulatur, das Gleichgewicht und die Koordination stärken, um Stürze zu vermeiden und länger selbständig zu bleiben? Sie erhalten Informationen zur Erhöhung der Lebensqualität in Ihrem Alltag und für Ihre Selbständigkeit. An Ständen finden Sie zudem Broschüren der Rheumaliga.

## **Ab ca. 18.00 Uhr, Referat von Martin Desax: «Was kann die Naturheilkunde dazu beitragen, um Gelenke geschmeidig zu halten und Schmerzen positiv zu beeinflussen und zu reduzieren?»**

Von Martin Desax von der Naturheilpraxis Desax aus Disentis/Mustér, [www.naturopat.ch](http://www.naturopat.ch), erhalten Sie Tipps, um Ihre Gelenke zu pflegen, um Entzündungen und Schmerzen zu reduzieren. Sie erfahren, dass die Naturheilkunde positive Einflüsse auf Gelenke, Sehnen und Muskeln haben kann. Sie erhalten Einblicke in seine Angebote wie Dorn-, Phyto- oder Baunscheidt-Therapie der Naturheilpraxis Desax.

Ort: Center Fontauna, Via Alpsu 51, in Disentis/Mustér.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. **Eine Anmeldung bis am 10.03.2026 ist erwünscht. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**  
**Nus selegrein sin vossa annunzia!**



Naturheilpraxis  
Martin Desax

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz  
Tel. 081 302 47 80, E-Mail [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



**Rheumaliga  
SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt